

JOYFIT24LITE 福島大森

4/27(土)~5/6(日)期間レッスンプログラム

4/27(土) 4/28(日) 4/29(月) 4/30(火)~5/2(木) 5/3(金) 5/4(土) 5/5(日) 5/6(月)

9:00 30	通常プログラム	通常プログラム	4/30(火)~5/2(木)	10:45~11:30 シバム45	10:30~11:15 ボディアタック45	10:30~11:15 ボディバランス45	5/6(月)	9:00 30		
10:00 30				11:00~12:00 ハワイアン・フラ	11:45~12:30 ボディパンプ45	11:30~12:15 ダンスエクササイズ		11:30~12:15 ボディパンプ45	11:00~12:00 ハワイアン・フラ	9:30 30
11:00 30				12:15~13:15 ボルドブラ	12:45~13:30 ボディコンバット45	12:30~13:15 ボディコンバット45		12:30~13:15 ボディコンバット45	12:15~13:00 ボディコンバット45	10:00 30
12:00 30				13:30~14:00 ダンス30	13:45~14:15 ボディアタック30	13:30~14:30 ボディバランス60		13:30~14:30 ボディコンバット60	13:15~14:00 ダンス45	10:30 30
13:00 30				14:15~15:00 ボディアタック45	14:30~15:00 ボディパンプ30	14:45~15:30 ボディアタック45		14:45~15:15 ボディバランス30	14:15~15:00 ボディアタック45	11:00 30
14:00 30				15:15~16:00 ボディバランス45	15:15~16:00 ダンス45	15:45~16:30 ダンス45		15:30~16:30 ボディアタック60	15:15~16:00 ボディバランス45	11:30 30
15:00 30				16:15~16:45 ボディコンバット30	16:15~17:00 ボディバランス45	16:45~17:30 ボディコンバット45		16:45~17:15 ボディパンプ30	16:15~16:45 ボディコンバット30	12:00 30
16:00 30				17:00~17:45 ボディパンプ45	17:15~17:45 ボディコンバット30	17:45~18:30 ボディバランス45		17:30~18:15 ダンス45	17:00~17:45 ボディパンプ45	12:30 30
17:00 30				18:00~18:45 ボディアタック45	18:00~18:30 ボディアタック30				18:00~18:45 ボディアタック45	13:00 30
18:00 30										13:30 30
19:00 30										14:00 30
20:00 30										14:30 30
21:00 30										15:00 30
22:00										15:30 30



初心者でも参加しやすいレッスン



インストラクターレッスン



バーチャルレッスン